

الاسهال

الاسهال هو تزايد في مادة الغائط مصحوبة بماء وافر . يظهر نتيجة نشاط معوي كبير الذي يزيد من حجم الغائط وعدد الافرازات . بالنسبة لغالب الاشخاص , الاسهال نتيجة لعدوى في المسار الهضمي (المعدة , المعى الرقيق , و الغليظ)مسببة من طرف بكتيريا , طفيليات , فطريات , و فيروسات . من بين الاشخاص الحاملين للسيدا , الاسهال من بين العلامات العامة , خاصة اذا كان معدل خلايا CD4 منخفض . خطورة هذا الاسهال تتغير , حيث يمكن ان تبدأ بغائط لدن و تصل لغائط سائل تماما . علامات اخرى مميزة هي الالم في البطن , فقدان الشهية و الوزن , ولكن الاكثر اهمية في هذا الامر هو اذا لم يتوقف الاسهال في ايام قليلة يجب الذهاب الى الطبيب .

من قبل , الاطباء كانوا يظنون ان في اغلب حالات الاسهال في الاشخاص المصابين بالسيدا و في حالة متطورة , الاسهال كان نتيجة لمفعول الفيروس على المعى . حاليا هذه الفكرة غير معمول بها , و يعتبر ان هناك العديد من الاسباب المسببة لهذا الاسهال . اولاً , الاسهال يمكن ان يظهر كمفعول ثانوي ل احد الادوية المضادة لفيروس السيدا مثل nelfinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), ddI en tabletas (Videx) y antivirales como foscarnet (Foccavir) e interferón alfa (Roferon o intro) ثانياً , و كما ذكر اعلاه الاسهال يمكن ان يكون بسبب عدوى بالبكتيريا , طفيليات او فطريات او الفيروس . واخيراً , يوجد العديد من الاسباب من طبيعة مختلفة يمكن ان تسبب في ظهور الاسهال .

التشخيص

تحديد الاسباب الحقيقية التي تسبب في الاسهال يمكن ان يكون صعباً . لكن من المستحسن , ان طبيبك يبدأ في تحديد جميع الاسباب الممكنة الى ان يجد الأكثر احتمالاً . للقيام بهذا , و توجيهه بطريقة احسن تشخيص المرض من الافضل القيام بتحليل الدم مع عينة من الافرازات الطرية . احد العوامل المسببة للعدوى , تسكن في النسيج المعوي , لكن في بعض الحالات لا يمكن اكتشافها في الافرازات . في هذه الحالات الطبيب يجب ان يقوم بفحص نسيج مستخرج من المريض , حيث تتمثل هذه العملية في اخذ عينة صغيرة من النسيج المعوي عن طريق الفم في اتجاه المعدة او في اتجاه المعى الرقيق او عن طريق الشرج في اتجاه الجزء الاسفل من الامعاء , يعني الشرج و المعى الغليظ . اذا لم يجنوا اي عامل مسبب للعدوى , وانت تتابع علاج طبي من الممكن ان يعتبر طبيبك هذا العلاج هو سبب الاسهال . رغم هذا الطبيب لا يجب ان يجاوز اي امكانية وجود سبب اخر . في تحاليل الدم يجب ان يعرف كل ما اكلت او شربت في الايام الاخيرة او خلال مدة اصابتك بالاسهال لان بعض المأكولات و المشروبات يمكن ان تسبب الاسهال .

العلاج

العلاج الفعال يجب ان يتركز على ثلاثة نقاط مهمة:

السبب، الاعراض و المفعولات

العدوى في الامعاء المسببة للاسهال ناتجة عن عوامل طفيلية و بكتيرية، من بينها : *Cryptosporidium*, *Microsporidium*, *La Shigella*, *el Campylobacter* y *la Salmonella*.
عدوى انتهازية اخرى يمكن ان تسبب الاسهال، بالاضافة انها يمكن ان تسبب في التأثير عن بقايا اطراف الجسم، هي العدوى المسببة من طرف *Citomegalovirus* (CMV).
Micobacterium avium intracelular (MAI) حيث تستغل هذه الاخيرة ضعف جهاز المناعة بسبب السيداو تدخل في جسم الانسان و تصيبه بالعدوى.

لكن اذا ما كان الاسهال بسبب الادوية المضادة للفيروس التي تتناول مثل بعض موانع الفيروسات (IP)، الأكثر احتمالاً ان طبيبك ينقص من كمية الادوية حيث يطيل هذا من تغيير في العلاج.
مع ذلك، في بعض الحالات ليس مهما تغيير الادوية لان بعضها يمكن، او لا، يتوافق مع مواد غذائية و مشروبات و / او مكملات غذائية خاصة مثل الكالسيوم التي تسهل الهضم، وبالتالي تجنب مفعولات على مستوى المعدة و الامعاء. طبيبك يجب ان يجعل علاجك جد شخصي.

نتائج الاسهال الغير المعالج

عاقبة الاسهال الأكثر خطورة هي جفاف الجسم المسبب من طرف فقدان فقدان السوائل، المعادن و الفيتامينات، الضرورية لعمل الجسم بشكل مستمر.
بعد وقت قصير، اذا لم يتوقف جفاف الجسم، يظهر فقدان الوزن و ضعف في البنية. و اخيراً اذا ما استمر الاسهال يمكن ان يسبب في الموت.
كما رأينا الاسهال يمكن ان يسبب في مشكل خطير اذا لم يعالج في وقته. لهذا من المهم جداً:
اولاً، توقف الاسهال في اقرب وقت لاعادة توازن مستوى السوائل و المعادن في الجسم و تجنب مشاكل عويصة. لهذا من المستحسن ان تتجه الى مركز الصحي و تطلب زيارة الطبيب.
اذا كان لك مشكل اللغة، ولا تعرف اي مركز طبي يمكن ان تتجه اليه، او انك خائف لان ليس لديك اوراق الاقامة، اتجه الى اي جمعية للمهاجرين و اشرح لها المشكل. يمكن ان يساعدوك.

فقدان الوزن

فقدان الوزن او ضعف في البنية من بين الاعراض الشائعة للعدوى بفيروس السيدا ويمكن ان تظهر في اي مرحلة من العدوى. لهذا يجب اخذ بعين الاعتبار اي نقص في الوزن غير ثابت، وخاصة اذا لم يكن مقصود، حيث يمكن ان يكون عدوى متعلقة بفيروس VIH او علامة لمرض ما. سوء التغذية يمكن ان يسبب نقص في فعالية جهاز المناعة لهذا دائما يجب الحفاظ على تغذية كاملة و متوازنة.

اسباب فقدان الوزن

فقدان الوزن يحدث عندما يستعمل الجسم مواد غائية اكثر من التي يتوفر عليها الغذاء. توجد العديد من الاسباب التي تسبب في فقدان الوزن خلال العدوى بالفيروس VIH:

- _ الفيروس VIH يمكنه ان يزيد من معدل المواد الغذائية التي يحتاج الجسم.
- _ الفيروس VIH يمكن ان يدهور النسيج المعوي عن طريق وضع صعوبات لهضم المواد الغذائية هذه الظاهرة تعرف بسوء الهضم .
- _ اصابات بعدوى اخرى في المعى يمكن ان تسبب سوء الهضم او اسهال.
- _ فقدان الشهية بسبب المرض تجعلنا ناكل اقل مما نحتاج.
- _ حالات اخرى خاصة مثل الاصابة بعدوى في الفم و في الحنجرة يمكن ان يجعل ايضا الاكل اكثر صعوبة.
- _ بعض الادوية يمكن ان تفقد الشهية وتسبب مفعولات ثانوية مثل الدوخة، القيئ، تخمة، او اضطراب في حاسة الذوق، حيث يمنع هذا من الهضم الصحيح للاكل.

الوقاية من فقدان الوزن

احسن طريقة لتفادي فقدان الوزن هي علاج العدوى المتعلقة بالفيروس VIH في اسرع وقت و ضمان تغذية مناسبة. من السهل تجنب فقدان الوزن من محاولة اعادة اكتسابه. عندما يتم تشخيص مرضك بالسيدا من المستحسن ان تتجه الى مركز صحي وتطلب زيارة مع الاختصاصي في نظام الحماية، من الافضل المختص بفيروس VIH الذي يمكنه ان ينظم لك حماية كاملة و متوازنة كيفية معتمثيل الاغذية داخلا الجسم وهكذا يتم تجنب فقدان ممكن للوزن . المختص في الحميات الغذائية يمكن ان يبرمج لك حماية مناسبة تحتوي على اهم انواع المواد الغذائية ويقوم بضم التغييرات الاساسية لكي تكون تغذيتك اكثر توافقا مع الادوية التي تتناول وهكذا يسهل عليك مراقبة بعض المشاكل مثل الدوخة. اذا كان ضروريا، يمكن للاختصاصي ان ينصحك بوصفة تتمثل في بعض المواد و المشروبات المكملة التي تساعد على تحسن في التغذية . هذا مهم جدا في اقرب وقت تحس فيه ان صحتك ليست على ما يرام

إذا كانت لك أعراض مثل فقدان الشهية، دوخة مستمرة، أو اسهال خطير، مهم جدا ان تتجه الى المختص بفيروس السيدا في اقرب وقت. انه هو الوحيد القادر على مساعدتك لعلاج اسباب فقدان الوزن وايضا يعطيك وصفات للدواء الذي سيخفف عليك الاعراض. اذا كانت هذه المشاكل مسببة من طرف الدواء الذي تتناوله يمكن للاختصاصي ان يصف لك ادوية اخرى مناوبة.

من المهم و المستحسن الحفاظ على النظافة في المواد الغذائية و ايضا يجب طهيها جيدا و مراقبة تاريخ صلاحيتها. هذه المعايير يمكن ان تساعدك على التقليل من الاصابة من العدوى في الامعاء مثل المسببة من طرف *Salmonella*, *Campilobacter*. هناك احتياطات رئيسية اخرى، مثل غليان الماء وتجنب الاتصال المباشر بالافرازات الانسانية او الحيوانية، وهكذا تقضي على خطر الاصابة بجراثيم مثل *Cryptosporidium*

عادة الادوية المضادة لفيروس تسبب في زيادة الوزن. يوما بعد يوم العلاج بمضاد الفيروس VIH يبين انه عنصر مهم لتجنب فقدان الوزن. حيث يعتبر معيار فعال لتقوية جهاز المناعة لكي يكون قادرا على مواجهة الجراثيم المعوية مثل *Cryptosporidium*, *Microsporidium* التي من الصعب علاجها بطريقة مباشرة.

ابدل جهدك لاسترجاع وزنك

إذا ما فقدت الوزن بعد اصابتك بعدوى متعلقة بالفيروس، احد الاختصاصيين في التغذية يمكنه ان ينصحك في الزيادة في الكالوريات و البروتينات لاسترجاع الوزن. في بعض الحالات يمكن ان ينصحك بمنشطات للشهية رغم انها تقوم بجمع الدهون قصد تعويض الوزن، حيثما ان المهم هو الحصول على عضلات. لهذا يجب ان تتحدث مع الاختصاصي في الحميات الغذائية لكي يساعدك على تقرير اولوياتك. بعض الاختصاصيين يمكنهم ان يصفوا لك استعمال *esteroides anabólicos* لوقت قصير. هذه الاخيرة يتم تنسيقها مع سلسلة من التمارين الرياضية التي بدورها يمكنها ان تساعدك في الزيادة في حجم الجسم.

الوقاية من العدوى

بالنسبة لغالب الأشخاص العدوى المطولة بفيروس السيدا يمكن ان تسبب اضرار مهمة في جهاز مناعته اذا ما حدث هذا، الشخص يمكن ان تظهر عليه امراض التي يمكن تجاوزها بسهولة قبل العدوى بالفيروس. الاطباء يمكنهم ان يتوقعوا اذا ما كان احدا في خطر الاصابة بعدوى انتهازية، عن طريق احصاء الخلايا الدفاعية التي تسمى بـ CD4 (يسمونها ايضا لينفوسيت T متعاون او خلايا T) الموجودة في الدم. بالنسبة للكبار، خطر تطور العدوى الانتهازية التي يمكن ان تتطور عند شخص ما تزيد من احتمال انخفاض احصاء الخلايا CD4.

الطبيب يمكن ان ينصحك ببدء تناول الدواء المضاد للفيروس كوسيلة وقائية من العدوى وخاصة اذا ما كان عدد خلايا CD4 متناقصا الى مستويات غير مضمونة وهذا ما يسمى بالاحتياط الاولي PROFILAXIS PRIMARIA وهدفه هو الوقاية من الامراض قبل ان تحدث. لكن بعد العلاج من العدوى من الممكن ان تحتاج الى دواء يساعدك على الوقاية من ظهور العدوى مرة اخرى وهذا ما يسمى بالاحتياط الثاني PROFILAXIS SEGUNDARIA.

الامل في حياة الاشخاص المصابين بفيروس السيدا تزايد بفضل استعمال عدد كبير من الادوية الفعالة للامراض الانتهازية. عندما نتحدث عن العدوى مثل مرض التهاب الرئة بسبب *Pneumocystis carinii* (PCP) الذي يعتبر من بين الاسباب الرئيسية التي تسبب الموت للاشخاص المصابين بالسيدا. توجد ادوية متعددة فعالة التي تمكن من الوقاية من هذه الامراض لوقت اطول لكن ليس كل انواع العدوى يمكن الوقاية منها و الاطباء يمكن ان تكون ارائهم مختلفة عندما يقررون العلاج المناسب. عندما تقرر اذا ما كنت تريد او لا تريد تناول الادوية الوقائية، يجب ان تعتبر من ناحية فوائد تناول الدواء للوقاية من العدوى و من ناحية اخرى سلبيات تناول هذا الدواء و خطر مفعولاته الثانوية. بالنسبة لبعض انواع العدوى مثل PCP ينصح بكل وضوح بتناول الادوية الوقائية حيث بالنسبة لانواع اخرى من العدوى مثل CMV و MAI فائدة تناول هذه الادوية ليست واضحة. عندما تاخذ قرارا من المهم اعتبار جميع وجهات النظر.

اول ما يجب ان تعتبره هو اذا ما كنت امام خطر الاصابة بعدوى معينة. هذا ما سيكشف عليه احصاء خلايا CD4 التي تحملها. لكن في حالة اذا ما اصبحت بالعدوى، الطبيب يجب ان ينصحك بالقيام بتحليل الدم قصد تحديد نوعية العضوية المسببة للعدوى حيث يمكن ان تكون *Toxoplasmosis* و CMV في حالة اذا لم يكن المرض قد انتقل اليك بعد، يمكنك ان تقوم باحتياطات لتجنب تعرضك لهذا المرضو عدم تناول الادوية. اذا ما كنت امام خطر الاصابة بعدوى، تأكد من ان الدواء التي ستتناول للعلاج منها فعال. كما يجب ان تعرف المفعولات الثانوية التي يسبب لك هذا الدواء. لكن تذكر ان كل شخص مختلف عن الآخر لهذا لا توجد اي طريقة لتوقع مفعول ثانوي خاص بك. اغلب المفعولات الثانوية الناتجة عن ادوية وقائية تندثر بعد الكف عن تناول هذه الادوية. بعض الادوية لا تحتاج الى تحديد نوع الطعام المناسب لكن ادوية اخرى تحتاج الى تناو لها مع مواد غذائية محددة او في ساعة محددة من اليوم هذا يمكن ان يوجب عليك بعض التغييرات في حياتك اليومية التي بإمكانها ان تآثر على كيفية حياتك. يوجد انواع كثيرة من الادوية التي يمكن ان تختار منها المناسبة لحياتك اليومية.

بعض الاشخاص ليس بإمكانهم العثور على علاج وقائي مقبول و اخرين لا يريدون تناول ادوية ادا ما كانوا في حالة حسنة , ادا كانت حالتك مثل هؤلاء الاشخاص البديل ان تكشف على العدوى في وقتها لان جميع انواع العدوى تتجاوب بطريقة ايجابية للعلاج.

مع ذلك , العدوى الانتهازية جد خطيرة هي السبب الرئيسي في موت اشخاص بالسيدا . الاشخاص اللذين يصابون بهذه العدوى . عادة يفقدون الوزن و في اغلب الاحيان من الصعب استرجاعه و هذا ايضا يزيد من عدوى لاحقة

متى يجب تناول الادوية الوقائية الالوية؟

ادوية فعالة	عدوى	مستوى CD4
Septtrin pentamidina dapsone	PCP	اقل من 100
Septtrin R	Toxoplasmosis	اقل من 200
Rifabutina y claritomicina	MAI	اقل من 100
Ganciclovir oral	CMV	اقل من 100

الجنس بدون وقاية

يعرف الجنس بدون وقاية، بالاتصال الجنسي بدون استعمال الغشاء الواقي أو أحد الحواجز الوقائية المشابهة. الكثير من الأمراض المتنقلة جنسياً يمكن أن تنتقل عبر علاقة جنسية بدون وقاية وهذه هي، بالنسبة للجميع، الطريقة العامة لتنتقل فيروس السيدا. العلاقات الجنسية الشرجية أو المهبلية بدون وقاية تسبب خطر كبير ولو أن العديد من أنواع العدوى أيضاً يمكن أن تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية عبر الفم أو الشرج بدون وقاية.

الجنس مع اشخاص حاملين للسيدا او في حالة غير معروفة

إذا ما كنت حامل لفيروس السيدا وتمارس الجنس مع اشخاص غير حاملين للسيدا او في حالة غير معروفة، احسن طريقة للوقاية من الفيروس او لوقاية نفسك من امراض جنسية محتملة هي استعمال الغشاء الواقي. ولو ان الادوية ضد الفيروس قضت على الشحنة الفيروسية و اصبحت غير مكتشفة يمكنك ان تنتقل الفيروس لاشخاص اخرى.

الجنس مع اشخاص حاملين لفيروس السيدا

إذا ما كنت حامل لفيروس السيدا وتمارس الجنس مع اشخاص اخرى حاملين لفيروس السيدا، ينصح باستعمال الغشاء الواقي خلال هذه العلاقات الجنسية لأن:

... بهذه الطريقة يمكنك تفادي العدوى مرة أخرى بقطرات VIH جيدة التي يمكن ان تكون مقاومة للادوية ضد الفيروس او يمكن ان تكون جد اعتدائية للجسم.
... أيضاً يتم تفادي خطر الإصابة وتنقل الأمراض المتنقلة جنسياً.

دراسات حديثة بينت بأنه توجد خلايا مصابة بإمكانها التسبب في العدوى بالفيروس VIH في المخاط الشرجي للرجال والنساء. ولو كان الفيروس مكتشف في الدم.
يتوقع بأن الأشخاص الحاملين والغير الحاملين للفيروس VIH يمكن ان يصابوا بعدوى فطريات مقاومة للادوية المضادة للفيروس.

الامراض المتنقلة جنسيا

اغلب هذه الأمراض يمكن ان تعالج. هكذا فان داء السيلان او الكلاميديا يمكن معالجتها بطريقة ناجحة في الاشخاص الحاملين للفيروس مع ذلك، فان مرض الزهري يمكن ان يكون اكثر اعتداءً واكثر صعوبة لتشخيصه وعلاجه في الاشخاص الحاملين للفيروس.

الامراض المتنقلة جنسيا من نوع فيروسى مثلا لعقوبلة التناسلية او التلال ليس لها علاج حتى بالنسبة للأشخاص الغير حاملين للفيروس.

هذه الامراض يمكن مراقبتها با لدواء لكن يمكن ان تتكرر اعراضها في المستقبل.

زيادة على هذا، في حالة الاشخاص الحاملين للفيروس يمكن ان تكون اكثر صعوبة لمعالجتها.

بعض الامراض الانتهازية التي يتاثر بها الاشخاص الحاملين للفيروس يمكن ان تنتقل عن طريق الجنس.

مثلا حاليا يعتقد ان فيروس الورم اللحمي Kaposi يمكن ان ينتقل عن طريق الجنس. الاشخاص الحاملين او الغير حاملين للسيدا يمكن ان يصابوا بعدوى في الامعاء مثل الجيرديا و اميبلا

Cryptosporidium, Microsporidium التي بدورها يمكن ان تنتقل عن طريق اتصال شرطي بدون وقاية. هذه يمكن ان تسبب اسهال خطير وصعب جدا علاجه في الاشخاص الحاملين للفيروس.

Citomegalovirus (CMV) يمكن ان يسبب سلسلة من الامراض في الاشخاص ذو معدل منخفض من خلايا CD4 و ايضا ينتقل عن طريق العلاقات الجنسية بدون وقاية. الطريقة الوحيدة لمعرفة الاصابة ب CMV هي عن طريق تحاليل الدم. اذا لم تصب بعد بهذا الفيروس، من المستحسن ان تقوم بجميع الاحتياطات لتجنب التعرض اليه.

مرض التهاب الكبد ا ب و من المحتمل س ايضا يمكن ان ينتقل عن طريق العلاقات الجنسية بدون وقاية . بالنسبة للأشخاص الحاملين لفيروس السيدا، حسب حالة جهاز مناعتهم، العدوى بالتهاب الكبد يمكن ان تزيد من خطورة الحالة الصحية. بالنسبة لغالب الناس العدوى عن طريق الغير، يمكن ان تسبب اضرار في الكبد التي بدورها يمكن ان تجعل تقبل الادوية المضادة للفيروس جد صعبة .

من الحظر ان هناك حقن تحمي من التهاب الكبد ا و ب رغم ان هذه الحقن اقل فعالية في الاشخاص الحاملين للسيدا (خاصة الذين لديهم معدل خلايا CD4 منخفض)

الاشخاص الحاملة لفيروس السيدا و لاحد الامراض المتنقلة جنسيا، لديهم مستويات عالية من الفيروس في السوائل التناسلية مما يسبب تنقل الفيروس بشكل متيسر خلال العلاقات الجنسية بدون وقاية . اذا ما عولجت الامراض المتنقلة جنسيا ETS بطريقة صحيحة تنقص كمية الفيروس في السوائل التناسلية.

قرار شخصي

اذا كانت لديك علاقات مع اشخاص غير حاملين للسيدا او ان حالتهم غير معروفة، من المستحسن ان تستعمل الغشاء الواقي خلال العلاقات الجنسية.

بعض الاشخاص الحاملة للفيروس يقررون عدم استعمال اي وقاية خلال العلاقات الجنسية مع الاشخاص الحاملين ايضا للفيروس، رغم انهم يعرفون الخطر الذي يمكن ان يؤدي اليه هذا القرار. هذا قرار شخصي لكن يجب اخذ بعين الاعتبار اخطاره، وبعد ذلك يمكن تقرير اذا ما كانت متعة العلاقات الجنسية بدون وقاية تعوض عن الاخطار الممكنة.

اذا كنت قررت من قبل ممارسة الجنس بدون وقاية مع اشخاص حاملين لفيروس السيدا، يمكنك الان ان تغير رأيك وخاصة اذا اخذت بعين الاعتبار ان تنقل الفطريات المقاومة للأدوية تزداد، مما ينقص من احتمالات العلاج في الكثير من الحالات.

الجنس عبر الفم

عبر التاريخ كان من الصعب تحديد مدى نسبة تأثير الجنس عن طريق الفم في تنقل فيروس السيدا حيث كانت تتواجد حالات قليلة مسجلة في نفس الوقت كان العديد من الأشخاص يمارسون الجنس عن طريق الشرج او المهبل. حيث تعتبر هاتان الاخيرتان من الطرق الاساسية المعروفة لتنقل فيروس السيدا . رغم انه كانت تتواجد حالات لتنقل الفيروس على ما يظهر عن طريق الجنس عبر الفم، الخبراء في الصحة، بعد ابحاث كثيرة منحوا الاسبقية لتركيز مجهودهم في المجالات المعرضة لخطر كبير للعدوى بفيروس السيدا قصد الوقاية منه. هذه الاستراتيجية كان بإمكانها ان تلعب دورا اقل اهمية في امكانية اعتبار علاقة بين الخطر والجنس عن طريق الفم، و ترك بعض الاشخاص حائرين حول اختيار مجالات لتخفيف من الاخطار.

ما هو خطر الجنس عبر الفم؟

فيروس VIH ينتقل من شخص حامل للفيروس " سيروبوإيتيف " الى شخص غير حامل للفيروس "سيرونيكتيف" وهذا حسب نوع الاتصال الذي حصل. مثلا من السهل جدا ان ينتقل الفيروس عبر علاقة بدون استعمال اي وقاية يعني بدون الغشاء الواقي (كوندون)، و ايضا عن طريق استعمال نفس الادوات الغير المعقمة لحقن المخدرات من طرف مجموعة من الاشخاص، او عن طريق التنقل العمودي للفيروس من الام لا بنها.

اثبت ان الجنس عن طريق الفم هو النشاط الاقل خطورة من جميع الانشطة التي تخص الاتصال الجنسي، مع ذلك، هذا لا يعني انه لا يمثل نسبة من الخطر. رغم انه من الضروري اخذ بعين الاعتبار بعض الامراض المتنقلة جنسيا مثل زهري، السيلان الناتج عن الاصابة بالكونوكوك و العقبولة التناسلية يمكنها ان تنتقل بطريقة سهلة عن طريق الفم.

منذ اعوام قليلة نشرت احدى الابحاث حول خطر تنقل فيروس VIH عبر الجنس عن طريق الفم . احدى الابحاث في شمال امريكا اثبتت انه من بين 122 رجلا يمارس العلاقات الجنسية مع رجل اخر حامل لفيروس السيد 8% منهم اشاروا ان الجنس عن طريق الفم، كان النشاط الوحيد الذي يمثل الخطر خلال علاقتهم الجنسية. رغم ان بعد ذلك، بعض المشاركين في هذا البحث الذين اشاروا في الاول ان الجنس عن طريق الفم كان نشاطهم الوحيد ابانوا بانه ليس كذلك و بان كان لديهم اتصال جنسي عن طريق الشرج بدون وقاية.

متى يعتبر الجنس عن طريق الفم اكثر خطورة؟

خطر تنقل فيروس VIH عن طريق الجنس عبر الفم يزداد خطورة بالنسبة للاشخاص الحاملين لمرض من الامراض المتنقلة جنسيا ولم يشفى من هذا المرض او لم يحاول علاجه . وسيلة اخرى لتنقل VIH عبر الفم هي تواجد جروح مفتوحة، قرحة او تحات في الفم او في اللثة او اذا ما كان حاملا لعدوى، بما فيها الامراض المتنقلة جنسيا في الحنجرة او في الفم التي بإمكانها ان تسبب انتفاخ. اختبارات الشحنة الفيروسية تفترض ان جزيئات VIH في غالب الاحيان تتواجد في السائل المنوي. حامل شحنة فيروسية مرتفعة في الدم يمكن ان يشير ايضا الى شحنة فيروسية عالية في السائل المنوي. لكن العكس ليس من الضروري ان يكون صحيحا: يعني اذا ما كانت الشحنة الفيروسية في الدم غير مكتشفة هذا لا يعني انها غير مكتشفة في السائل المنوي.

بالتالي، لا يوجد أي تأكيد بأن تناول الأدوية ضد الفيروس VIH تنقص دائما من نسبة تنقل العدوى بالفيروس عن طريق السائل المنوي، أو أنه سيحمي الشخص الذي يمارس معه الجنس. في حالة الإفرازات المهبلية مستويات VIH تتغير. من المحتمل أن هذه المستويات ترتفع في فترات العادة الشهرية: عندما تنفك الخلايا التي تحمل الفيروس من عنق الرحم، هناك احتمال كبير بتواجدها في الإفرازات المهبلية بتوازن مع الدم. نتيجة لهذا، الجنس عن طريق الفم هو أكثر خطورة خلال فترة العادة الشهرية.

كيف يمكن التخفيف من الاخطار؟

توجد الكثير من الطرق للتخفيف من اخطار الجنس عن طريق الفم. من الطبيعي ان احدي الطرق مقبولة اكثر من اخرى. بالنسبة لاشخاص مختلفة، لهذا يجب تقرير ذلك حسب مستوى الخطر الذي تعتبره مقبولا. اذا اردت يمكنك الحديث في هذا الموضوع مع طبيبك او الاتجاه الى احد الجمعيات التي تثق فيها. الكثير من الاستراتيجيات التالية يمكنها ان تقدم لك ايضا حماية ووقاية ضد امراض اخرى متنقلة جنسيا:

- * يمكنك ان تستمر في ممارسة الجنس عن طريق الفم اذا كنت تعتبر ان خطره ضعيف، او تتخلى عن ممارسة هذا الجنس رغم انك تعرف ان خطر تنقل فيروس VIH ضعيف.
- * يمكن ان تنقص من عدد الاشخاص اللذين تمارس الجنس معهم عن طريق الفم او تستمر في ممارسته مع اشخاص مختلفة مستعملا وسائل الوقاية، مثل الغشاء الواقي (الكوندون) في الاتصال الجنسي مع الرجال او الغشاء الواقي اللثوي في حالة الاتصال الجنسي مع النساء.
- * يمكنك ان تقرر تلقي الجنس عبر الفم فقط من شخص حيث يظهر انه اكثر امانا من ان تمارسه انت لهذا الشخص.
- * يمكنك ان تقرر عدم القذف بالمني في فم رفيقك او رفيقتك او يقدفوا بالمني في فمك.
- * يمكنك ان تقرر او تقرر عدم ممارسة الجنس مع امرأة في فترة عانتها الشهرية.
- * احتمال انتقال فيروس VIH عن طريق الفم يزداد اذا كنت تعاني من مشاكل اللثة التي تسيل بالدم، قرحات، جروح مفتوحة في الفم. قبل ممارسة الجنس عن طريق الفم من الافضل ان لا تنظف اسنانك بالفرشاة ولا تستعمل خيط تنظيف الاسنان لتجنب تمرقات مجهرية على مستوى اللثة.

اذا ما كنت تشك بانك حامل لاحد الامراض المتنقلة جنسيا من المستحسن ان تذهب لطبيبك لكي يقوم بفحصك حيث هكذا يمكن علاجها في الوقت، وبهذا تنقص من احتمالات تنقل هذا المرض. كما هو VIH لرفيقك او رفيقتك في الجنس. وهكذا يمكن ايضا ان تنقص من احتمال اصابتك بفيروس VIH اذا ما كنت غير حامل للفيروس (سيريونيكتيف).